

赤ちゃんの哺乳行動の「正常範囲」とは？

本調査は、生後 1-6 ヶ月の正期産児で母乳だけで育てられており（完全母乳栄養児）、WHO の成長曲線の標準範囲内で成長している赤ちゃんを対象にしています。

授乳の頻度は？

  4-13
1日の授乳回数¹



授乳にかかる長さは？


 12-67 分
1回の授乳にかかる平均的な時間¹

赤ちゃんが 1 回に飲む母乳の量は？

赤ちゃんは通常はおなか为空くと母乳を飲み、満腹になったり、片方の乳房の母乳が少なくなると、乳房から口を離し、飲むのをやめます。

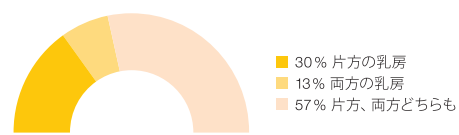
1 片方の乳房から、赤ちゃんが 1 回の授乳で飲む母乳の平均量は 75ml（範囲：30-135 ml）¹でした。
1 左右の乳房では母乳分泌量が異なります¹。

  67%
赤ちゃんは 1 回の授乳で乳房内の平均 67% の母乳を摂取します¹。

 54-234 ml
1 回あたりの授乳による平均摂取量（片方または両方の乳房）¹

片方だけ？両方から？

赤ちゃんの母乳の飲み方には個人差があります¹。
1 30% 常に片方の乳房から
1 13% 常に両方の乳房から
1 57% 片方、両方どちらも



夜間の授乳は「正常」です



1 多くの赤ちゃん（64%）が日中も夜間も母乳を飲みます¹。
1 日中も夜間も母乳を飲む赤ちゃんの授乳間隔は、1 日を通じてほぼ均等です。



1 夜間（午後 10 時～午前 4 時）に母乳を飲まない赤ちゃんはわずか 36% です。
1 夜間に母乳を飲まない赤ちゃんは、午前中に多く母乳を摂取します¹。

男の子と女の子の母乳の飲み方は同じ？

男の子は女の子よりも多く母乳を飲みます！男の子は女の子よりも平均で 76ml 多く母乳を摂取します。

1 日の平均摂取量は平均 798ml でした。しかし、母乳の摂取量は個人差が大きく、ある赤ちゃんは 1 日 478ml 飲むのに対し、ある赤ちゃんは 1356ml も飲むことがわかりました。

  831 ml
男の子の 1 日当たり平均摂取量¹

  755 ml
女の子の 1 日当たり平均摂取量¹

赤ちゃんの「正常な」母乳摂取量は？

478-1356 ml
WHO 成長曲線の標準範囲で成長中で、完全母乳栄養の赤ちゃんの 1 日当たりの母乳摂取量¹

完全母乳栄養の赤ちゃんはそれぞれに十分な量の母乳を飲んでいきます。赤ちゃんは成長するにつれて、母乳を飲む回数が減るかわりに、一度に飲む量が増え、1 回の授乳にかかる時間は短くなります。しかしながら、24 時間、つまり 1 日に摂取する量は成長しても変わらないのです¹。

生後 3-6 ヶ月になると赤ちゃんの成長は緩やかになり、代謝量も低下するため、母乳の合計摂取量は増えません²。

参考文献

¹ Kent, J.C., et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387-e395 (2006).
² Kent, J.C., et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401-407 (2013).